

ENOJO / RABIA

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1021S - Revised 07/08

¿Qué es el enojo o rabia?

El enojo o rabia es una emoción humana. Es natural y todo el mundo lo siente de vez en cuando. Sentirse enojado es completamente normal, pero **NADIE PUEDE HACERLO SENTIR ENOJADO. USTED ES EL ÚNICO QUE DECIDE CÓMO SE SIENTE.**

La agresión es una conducta. Es la manera en que la gente actúa cuando está enojada. Es importante entender la diferencia entre rabia y agresión. Enojarse está bien pero la agresión y la violencia no lo están.

¿Qué causa el enojo?

Hay varias razones por las cuales usted puede enojarse. El enojo está relacionado con la manera en que Usted **piensa y siente.**

La manera en que Usted se **comporta** cuando está enojado se basa en lo que Usted aprendió en su vida. Algunas de estas conductas pueden ponerlo en problemas. Comprenda que Usted puede “desaprender” conductas que lo ponen en problemas. Después podrá aprender nuevas maneras de comportarse cuando está enojado, que no lo pongan en dificultades.

¿Qué ocasiona el enojo en su cuerpo?

El enojo o rabia afecta su cuerpo. Puede aumentar la adrenalina y otros químicos en la corriente sanguínea. Esto produce:

- ✓ Hace latir más rápido al corazón
- ✓ Aumenta la presión sanguínea
- ✓ Tensiona los músculos
- ✓ Provoca sequedad en la boca
- ✓ Revuelve el estómago
- ✓ Causa sudores



La forma en que el enojo afecta el cuerpo generalmente no causa daños. Sin embargo, a lo largo del tiempo, la rabia incontrolable puede causar problemas de salud. Para prevenir esto, Usted debe controlar su rabia.

¿Cómo puede Usted controlar su rabia?

1. Primero, necesita aprender a reconocer cuando está enojado. Piense sobre lo que pasa con su cuerpo cuando está enojado.
2. **Cuando se sienta enojado**, trate de identificar por qué. ¿Cuál fue la causa? ¿Fue algo que pasó o algo que alguien le hizo o le dijo?
3. Una vez que reconozca las causas que lo hacen sentirse enojado, necesita controlar la manera en que va a reaccionar o comportarse. **CUANTO MÁS CLARO USTED PUEDA COMUNICAR SUS PENSAMIENTOS Y SUS SENTIMIENTOS A USTED MISMO Y A OTRAS PERSONAS, MÁS FÁCIL SERÁ ESTE PROCESO.**

El uso de una de estas tres técnicas puede ayudarlo a controlar su conducta cuando se enoja:

- ◇ **Solucione sus problemas.** Identifique el problema que lo hizo enojar y resuélvalo.
- ◇ **Háblese a Usted mismo.** El hablar consigo mismo puede hacerlo sentir menos enojado. Esto puede comenzar a calmarlo y permitirle mantener control sobre su conducta.
- ◇ **Manténgase calmado cuando otros están enojados.** Si Usted está calmado, está en condiciones de escuchar lo que otros dicen y puede entender sus sentimientos. Esto puede ayudarlo a evitar discusiones y lo ayudará a no sentirse enojado.

¿Cómo puede conseguir ayuda?

Si Usted se enoja fácilmente, o no puede controlar su conducta cuando se enoja, Usted puede solicitar ayuda. **El Servicio de Consejos y Tratamiento puede ofrecerle grupos de manejo del enojo para asistir a los presos en el aprendizaje del control de la rabia.** Recuerde que cuando el enojo no se expresa de la manera apropiada, puede dañarlo a Usted o a alguna otra persona.